
Формирование личности средствами физической культуры

1. Физические упражнения — основное и специфическое средство формирования физической культуры личности.



Средство — это то, что создано человеком для достижения определенных целей.

Средства физического совершенствования:

1. Физические упражнения,
2. Естественные силы природы
3. Гигиена



Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Эффекты, возникающие в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

- в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;
- в зависимости от характера применяемых упражнений эффект может быть специфическим и неспецифическим (общим);
- в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существует: силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;
- в зависимости от достигнутых результатов эффект может носить положительный, отрицательный или нейтральный характер;
- в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может подразделяться на срочный, который возникает после выполнения одного или серии упражнений в одном занятии; отставленный (текущий), появляющийся после нескольких занятий; кумулятивный (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа, периода занятий.



Естественные силы природы

- солнечные лучи (УФИ),

 воздух,

 вода)



Закаливание – формирование устойчивости организма к действию неблагоприятных природных факторов: холода, жары, атмосферного давления, влажности, светового режима, повышенной солнечной радиации.

Сопrotивляемость организма к неспецифическим воздействиям (укачиванию, вибрации, перегрузкам, состоянию невесомости и др.)

Мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д.

Физические упражнения

Естественные

- выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метания, переноска тяжестей, плавание и т.д.).

Аналитические упражнения - специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания, применяемые для обучения основам движения, создания «школы движения», развития основных физических способностей (качеств), решения специальных педагогических и лечебных задач. Характерной особенностью этой группы физических упражнений является их значительная отвлеченность от движений и действий, встречающихся в практической повседневной жизни.



Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

Индивидуальные особенности занимающихся

- возрастные,
- половые,
-  состояние здоровья и физического развития,
-  уровень умственной, нравственной, физической и эмоциональной подготовленности,
- режим труда, учебы, отдыха, быта).

Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

▣ Особенности самих физических упражнений

- ▣ СЛОЖНОСТЬ,
- ▣ НОВИЗНА,
- ▣ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ,
- ▣ НАПРАВЛЕННОСТЬ,
- ▣ ТЕХНИКА,
- ▣ ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ И Т.Д.

Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

▣ **Особенности внешних условий**

- ▣ метеорологические,
 - ▣ местности,
 - ▣ качества оборудования,
 - ▣ гигиенического состояния мест занятий и др.
-
- ▣ Педагог обязан знать основные научные положения о работоспособности человека (вработываемости, скорости восстановительных процессов, влиянии на организм нагрузки и отдыха).

Упражнения для воспитания физических качеств

- Бег 1000м
- Челночный бег 10*5м
- Подтягивания на перекладине/вис на перекладине
- Подъем туловища за 1 мин
- Бег с подниманием бедра
- Прыжок в определенное место
- Кувырок вперед назад
- Отжимания
- Прыжки на скакалке
- Упражнения с гантелями
- Многоскоки
- Упражнения со скалкой
- Упражнения с резинками
- Прохождения препятствий

Спасибо за внимание!